FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

PARTIE TECHNIQUE COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DANS ET GRADES ÉQUIVALENTS

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

KARATE

Partie Technique

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO

- ARTICLE 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1ER DAN
- ARTICLE 402-1K – EXAMEN 1ER DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 402-2K – EXAMEN 1ER DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2EME DAN
- ARTICLE 403-1K – EXAMEN 2EME DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 403-2K – EXAMEN 2EME DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3EME DAN
- ARTICLE 404-1K – EXAMEN 3EME DAN VOIE « TRADITIONNELLE »
- ARTICLE 404-2K – EXAMEN 3EME DAN VOIE « COMPETITION »
- ARTICLE 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4EME DAN
- ARTICLE 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5EME DAN
- ARTICLE 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6EME DAN
- ARTICLE 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7EME DAN
- ARTICLE 409K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8EME DAN

ANNEXES KARATE DO

- ANNEXE I - KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE
- ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL
- ANNEXE III - KUMITE : ASSAUTS CONVENTIONNELS
- ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE
- ANNEXE V – PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

Article 402K-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie traditionnelle

JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KIHON IPPON KUMITE	UV 3 : KATA	UV 4 : BUNKAI	UV 5 : JIYU IPPON KUMITE	UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- Uv 1/ kihon
- Uv 2/ kihon ippon kumité uv 3/ kata Uv 4/ bunkai
- Uv 5/ jiyu ippon kumité
- Uv 6/ ju kumité (randori ou midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

UV 1 : Kihon *(annexe 1)*

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon. Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

1/ Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.
Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 6 enchaînements possibles (procédure en

annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.
Cette épreuve est composée des 3 enchaînements restants sur la liste des 6 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/ Partie - un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le juge, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lent, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chuan
Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.
Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

UV 2 : Kihon Ippon Kumité (Annexe III)

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats Il est composé des 5 attaques :
Oï Zuki Jodan,
Oï Zuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
Yoko Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche en alternance. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

UV 3 : Kata (annexe III)

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.
Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncées. Celles-ci sont choisies par le juge parmi la liste suivante :

Oï Zuki,
Mae Geri,
Mawashi Geri,
Yoko Geri,
Gyaku Zuki,
Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 402-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er Dan « voie compétition » (kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie compétition

1 JURY

UV 1 : **KIHON**	**UV 2 :** **KIHON IPPON KUMITE**	**UV 3 :** **KATA**	**PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon

UV 2/ Kihon Ippon Kumité

UV 3/ Kata

Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumité et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

<u>Compétition Combat ou Kata :</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental.

- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale.
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional.
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 403-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2eme DAN Voie traditionnelle					
JURY					
UV 1 : KIHON Noté sur 20	**UV 2 : IPPON KUMITE** Noté sur 20	**UV 3 : KATA** Noté sur 20	**UV 4 : BUNKAI** Noté sur 20	**UV 5 : JIYU IPPON KUMITE** Noté sur 20	**UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)** Noté sur 20
Obtention du grade (si ≥ 60/120)					

L'examen du 2ème Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1 / KIHON

UV 2 /IPPON KUMITE

UV 3 / KATA

UV 4 / BUNKAI

UV 5 / JIYU IPPON KUMITE

UV 6 / JU KUMITE (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

UV 1 : Kihon (annexe 1)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon. Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

1/ Partie – Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 7 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 4 enchaînements restants (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/Partie – un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

<u>Ces mouvements techniques sont :</u>

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche , au choix du candidat.

UV 2 : Ippon Kumité (annexe III)

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncées. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant :

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.
Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux

UV 4 : Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. Le nombre d'assauts est fixé à 5.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen.

Article 403-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan « voie compétition » (Kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2ème DAN Voie compétition

1JURY

UV 1 : **KIHON**	**UV 2 :** **IPPON KUMITE**	**UV 3 :** **KATA**	**PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves :

UV 1/ Kihon
UV 2/ Ippon Kumité
UV 3/ Kata
Et Participation aux compétitions

Les 3 épreuves :

Kihon, Ippon Kumité et Kata sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata :

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental.
- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale.
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional.
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 403-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème Dan « voie traditionnelle »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 3ème DAN Voie traditionnelle

JURY

UV 1 : KIHON	**UV 2 : IPPON KUMITE**	**UV 3 : KATA**	**UV 4 : BUNKAI**	**UV 5 : JIYU IPPON KUMITE**	**UV 6 : JU KUMITE (randori/midare)**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen pour l'obtention du 3ème Dan est constitué de 6 unités de valeur :

1/ Kihon,
2/ Ippon Kumité
3/ Kata
4/ Bunkai
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

UV 1 : Kihon (annexe 1)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon. Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

1/ Partie - Kihon linéaire, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de 10 enchaînements possibles (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

2/ Partie – Kihon en poursuite, les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 7 enchaînements restants (procédure en annexe 1 – la liste des kihons sera envoyée dans les clubs en début de saison et est disponible sur le site internet de la FFKDA).

3/ Partie –un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux avec cibles. Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.
- Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
- Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

UV 2 : Ippon Kumité (annexe III)

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant.

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,
- 1 fois Maé Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 2 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

UV 3 : Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de
3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.
Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il aura exécutés.

UV 5 : Jiyu Ippon Kumité

Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut sera déterminée par la table d'examen.

Article 404-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème Dan « voie compétition »

Organigramme du passage de grade Karaté Do 3ème DAN Voie compétition

JURY

UV 1 : **KIHON**	**UV 2 :** **IPPON KUMITE**	**UV 3 :** **KATA**	**PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

UV 1/ Kihon
UV 2/ Jiyu Ippon Kumité
UV 3/ Kata
UV 4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Jiyu Ippon Kumité, sont notées par un jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Compétition Combat ou Kata

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront prises en compte pour la saison sportive correspondant au jour de l'examen.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental
- Par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional
- Par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème Dan

Organigramme du passage de grade Karaté Do 4ème DAN

JURY

UV 1 : KIHON	**UV 2 : KUMITE**	**UV3 : KATA**	**UV4 : BUNKAI**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un

Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchainements de technique de percussion sur cibles.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- Le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant sur deux pas lent en arrière ou sur le côté droit ou gauche.
-

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).

Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats. Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 10. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.
Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences des Kata de son choix qu'il aura exécuté. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 5ème DAN

JURY

UV 1 : KIHON	**UV 2 : KUMITE**	**UV3 : KATA**	**UV4 : BUNKAI**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

UV 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

<u>Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :</u>

- Le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;

- Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant sur deux pas lent en arrière ou sur le côté droit ou gauche.
- Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.
-

UV 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.
Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

UV 3 : Kata

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

UV 4 : Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences d'un des deux katas qu'il aura exécutés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 6ème DAN

JURY

UV 1 : KIHON	**UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL**	**UV 3 : KATA ET BUNKAI**	**UV 4 : ENTRETIEN**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat exécute seul en avançant cinq enchaînements de cinq techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.

Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire ou effectuer l'ensemble de ses enchaînements et

effectuer après sa prestation technique, l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont. La démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

Le candidat se présente avec son partenaire. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution d'une prestation personnelle basée sur des assauts (durée maximum 2mn).

JYU IPPON KUMITE ou JYU KUMITE
L'épreuve s'effectuera en position de combat

- 5 fois en attaque
- 5 fois en défense
- L'exercice se fait sur une attaque et une contre-attaque
- Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.
- Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 3 : KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application BunkaÏ en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Il peut également démontrer l'utilité de ses techniques en exécutant sa démonstration sans interruption de séquences. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera en 2 temps :

<u>Au début de l'examen :</u>

Le candidat présentera son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

<u>A l'issue de l'examen :</u>

Il devra apporter des éléments de réponse sur sa prestation technique.

Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 7ème DAN

JURY

UV 1 : KIHON	**UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL**	**UV3 : KATA ET BUNKAI**	**UV4 : ENTRETIEN**
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat exécute seul en avançant cinq enchaînements de cinq techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.

Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire ou effectuer l'ensemble de ses enchaînements et effectuer après sa prestation technique, l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il

a démontré en amont. La démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

Le candidat se présente avec son partenaire. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 2 : KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution d'une prestation personnelle basée sur des assauts (durée maximum 2mn). JYU IPPON KUMITE ou JYU KUMITE

L'épreuve s'effectuera en position de combat :

- 5 fois en attaque
- 5 fois en défense

L'exercice se fait sur une attaque et une contre-attaque

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 3 : KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.
Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application Bunkaï en position de combat et démontrera par séquences l'ensemble des techniques que le kata propose. Il peut également démontrer l'utilité de ses techniques sans interruption de séquences. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 4 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera en 2 temps :

<u>Au début de l'examen :</u>

Le candidat présentera son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

<u>A l'issue de l'examen :</u>

Il devra apporter des éléments de réponse sur sa prestation technique.

Article 409K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 8ème DAN

Organigramme du passage de grade Karaté Do 8ème DAN

JURY

UV 1 : KIHON	UV 2 : KATA ET BUNKAI	UV 3 : ENTRETIEN
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 30/80)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 2 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 30 sur 60 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

UV 1 : KIHON

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat exécute seul en avançant trois enchaînements de trois techniques, comprenant des attaques, des blocages, des esquives, en sursaut en avançant ou à reculons. Il effectue chaque enchaînement dans un sens puis dans l'autre, en aller et retour.

Ensuite, le candidat est rejoint par son partenaire et démontre l'utilité de ses enchaînements qu'il a démontré en amont.
Le candidat a la possibilité d'effectuer un enchaînement puis de démontrer l'utilité de son enchaînement avec son partenaire.

Il peut également effectuer l'ensemble de ses enchaînements de sa prestation technique et démontrer l'ensemble de l'utilité de ses enchaînements qu'il a présenté en amont. La

démonstration de l'utilité de ses enchaînements et démontré une seule fois en vitesse normale.

Le candidat se présente avec son partenaire. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum

UV 2 KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.
Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Le candidat fera l'application Bunkaï en démontrant 3 séquences de chaque kata qu'il aura effectué. Son partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 3 : ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.
La conduite de l'entretien se déclinera en 2 temps :

Au début de l'examen :

Le candidat présentera son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

A l'issue de l'examen :

Il devra apporter des éléments de réponse sur sa prestation technique.

ANNEXE I
(PROCEDURE DU KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE)

ANNEXE I - le kihon

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et pourra être traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
Différentes positions de base, Différentes formes de déplacement, Différentes techniques de défense, Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :
Puissance et vitesse d'exécution,
Aisance des déplacements, Équilibre et stabilité,
Bonne attitude corporelle, Détermination.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 1er Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1er Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1er Dan :

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury.
- Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 2ème Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, (différents du 1er Dan) parmi les sept enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 2ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2ème Dan :

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les quatre restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à O° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.
- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Pour l'épreuve du kihon Linéaire au 3ème Dan :

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les dix enchaînements proposés (différents du 1er et 2ème Dan). Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- D'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire ;
- De permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves ;
- De permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance ;
- De faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.
- Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 3ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 3ème Dan :

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les sept restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

- Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
- Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Tournez-vous vers la droite de 90°en restant en garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
- Tournez-vous vers la droite de 90° vers le point 180°, en restant en garde gauche.

- Exécutez le même enchaînement une troisième fois.
- Revenez ensuite au point A en garde gauche.
- Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
- Refaire le même exercice pour le retour, en partant de pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
- Se remettre face au jury au point A, puis recommencez avec l'enchaînement suivant.

Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :

- Bonne gestion de la distance ;
- Maitrise du geste
- Précision

*Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.
*Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note.

ANNEXE II
PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément Jodan et Gedan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

ANNEXE III - KUMITE : ASSAUTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assauts conventionnels que l'on appelle Kumité. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. De plus, chacun de ces assauts conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

Remarque : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui attaque et Uke celui qui se défend.

Pour les épreuves avec partenaire, Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats

KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1er Dan)
Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.
La défense et la contre-attaque de Uke sont libres.

Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir. Il est possible également de retirer sa technique de poing en ikité après l'action.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarque : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2ème ou 3ème Dan)

L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque, Uke doit récupérer son Maaï.

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test sera composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Procédure à suivre :

Le test comprendra les six attaques suivantes, exécutées en premier du côté droit avec la jambe arrière ou le bras arrière. Après le mae-geri, le pied droit restera posé devant et pour le mawashi-geri de la jambe avant, le coup de pied devra être exécuté avec la jambe avant droite. La même procédure sera ensuite appliquée du côté gauche.

Toutes les attaques se feront en ayumi-ashi, le pied arrière se posera en avant.

CRITERES DE NOTATION

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre-attaque (Go no Sen), esquive et contre-attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jutsu et le Kumité en particulier.

JIYU IPPONKUMITE

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori. Pour le 2ème Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2ème Dan, Tori ne fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six.

Du 1er au 3ème Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. Du 4ème au 5ème Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régente le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

CRITERES DE NOTATION

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautillements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAÏ de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc.

Puissance et détermination des attaques et des défenses Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque. Maîtrise et précision des technique.

Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.

Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen no Sen.

- Recherche de l'opportunité
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

JU KUMITE (RANDORIOU MIDARE)

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1er Dan.
Pour les examens de 2ème et 3ème Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

Le MIDARE (mouvement continu) est un exercice spécifique conventionnel du style SHOTOKAÏ.
La durée de ce Kumité est de 1 minute pour chaque rôle (TORI et UKE). S'il est le seul candidat du style le jour de l'examen, le candidat pourra amener un partenaire

ANNEXEIV
KATA
FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

CRITERES DE NOTATION DU KATA

La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit. L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.
Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du Kata.

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimes sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

CRITERES DE NOTATION DES BUNKAI (Application des techniques ou séquences du Kata)

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata qu'il a présenté.

ANNEXE V
PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

	SHOTOKAN RYU	SHOTO KAÏ	WADO RYU
1er Dan	Heian 1-2-3-4-5 Tekki ShoDan	Heian 1-2-3-4-5 Tekki 1	Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan KATA KIHON KUMITE
2ème Dan	BASSAÏ DAÏ En-Pi Jion Hangetsu Kanku Daï	BASSAÏ En-Pi Jion TEKKI 2 Kanku	Bassaï Kushanku Seishan Jion Wanshu KATA KIHON KUMITE
3ème Dan	Gankaku Jitte Kanku Sho Bassaï sho TEKKI NIDAN	BASSAÏ ENPI HANGETSU JITTE TEKKI 2	KUSHANKU JITTE Chinto NEISEISHI Rohaï -KATA KIHON KUMITE
4ème Dan	Nijushi Ho Sochin JIIN Unsu Tekki SanDan	KANKU GANKAKU HANGETSU JION Tekki 3	KUSHANKU SEISHAN Chinto Niseïshi JITTE KATA KIHON KUMITE
5ème Dan	Gojushi Ho Sho Chinté Gojushi Ho Daï Wankan MEIKYO	GANKAKU JITTE ENPI JION TEKKI 3	Jion ROHAÏ BASSAÏ SEISHA Naïhanchi -KATA KIHON KUMITE

	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAÏ
1er Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan	Sanchin Geki Saï Daï Ichi Geki Saï Daï Ni Saïfa Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2eme Dan	BASSAI DAI Wanshu Jion SEIENCHIN Kosokun Daï	Sanchin Saïfa Seyunchin Shisochin Sanseru	Tsuki no Kata Gekisaï DAÏ Tensho Yantsu Saïha
3ème Dan	NAIFANCHI NIDAN Chinto Jitte Kosokun Sho Basaï Sho	Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho Sanseru	Gekisaï Sho Saïha Yantsu Kanku SANCHIN
4eme Dan	Naïfanchi SanDan Niseï Shi Sochin Unsu Nipaïpo	Seipaï Seyunchin Kururunfa Tensho Seïsan	Seipaï Kanku Seïenchin Saïha -Garyu
5eme Dan	Gojushi-Ho SUPARIMPAI Seipaï Matsumura passal Rohaï (Meikyo)	Suparinpaï Shisochin Seipaï Seyunchin Tensho	Kanku Seïenchin Seipaï Garyu Sushi ho

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
1er Dan	Sanchin Kanshiwa Kanshu Seïchin Seisan	Pinan 1-2-3-4-5 Naïhanchi	Pinan 1-2-3-4-5 BASSAÏ DAÏ	HEIAN 1-2-3-4-5 BASSaÏ
2ème Dan	Sanchin Kanshu Seïchin Seisan Seiryu	Sesan Jion En Pi Geki Saï BASSAÏ DAÏ	Ananko kosukun daï HEIKU NAïFANCHIN SHODAN Seisan	BASSAÏ Kwanku tekki shodan empi jion
3ème Dan	Sanchin Seïchin Seisan Seiryu Kanchin	Saïfa Rohaï Seïenchin Bassaï sho KUSHANKU DAÏ	NISEISHI KOSUKUN SHO SEIENCHIN ROHAÏ (MATSUMORA) PACHU	kwanku jion tekki shodan tekki nidan Jutte
4ème Dan	Sanchin Seisan Seiryu Kanchin Sanseiryu	Wando Rohaï Sepaï Niseïshï KUSHANKU SHO	TOMARI NO BASSAÏ KURURUNFA UNSHU PAÏKU CHINTO	jutte tekki nidan tekki sandan gankaku empi
5ème Dan	Sanchin Seisan Seiryu Kanchin Sanseiryu	Matsumura Patsaï Kururunfa Ananku Itosu Rohaï	ANAN GOJUSHIHO SUPARIMPEÏ NIPAÏPO Seipaï	jion tekki nidan tekki sandan hangetsu GANKAKU

	SHORIN JI (SHURITE)	SHORIN RYU OKINAWA	SHORIN RYU (KYUDOKAN)
1er Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Patsaï Daï	- Pinan 1-2-3-4-5 -Naihanshi ShoDan	Pinan 1-2-3-4-5 Naihanshi Shodan
2ème Dan	Seisan Jitte Empi Wansh u Rohaï	TOMARI PASSAÏ Itosu Passaï jION KUSHANKU DAÏ	Naihanshi Nidan Passaï Sho Passaï Daï Kushanku Sho Naihanshi Shodan
3ème Dan	Chinto Chinte Kushanku Sho Patsaï Sho Jiin	NaihanCHI NIDAN JITTE KUSHANKU SHO Matsumura Passaï CHINTO	Naihanshi Sandan Kushanku Daï Chinto Sochin Unsu
4ème Dan	Useishi Sho (Gojushiho) Unsu Niseishi Sochin Matsukaze (Wankan)	TOMARI PASSAÏ Kushanku Dai Kushanku Sho CHINTO NAIHANCHI SANDAN	Shinti Passaï Daï Kushanku sho Jitte Naihanshi Nidan
5ème Dan	Useishi Daï (Gojushiho) Chatan Yara Chinto Chatan Yara Kushanku Matsumura Patsaï Shimpa	Kushanku Daï Chinto Gojushiho JITTE TOMARI PASSAÏ	Jion Gojushiho Kushanku Daï Chinto Sochin

	KEMPO	NIHON KEMPO	SHUDOKAN KARATE DO
1er Dan	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAÏYO SHODAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Naïfanchi Shodan
2ème Dan	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI	Naïfanchi Shodan Naïfanchi Nidan Jion Bassaï Da Pinan 4 Kyokyu 3
3ème Dan	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ SAN	Naïfanchi Sandan Chibana Kushanku Hangetsu Ananku Chinto Kyokyu 4
4ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI	Shimpatan Wanshu Hangetsu Chinto Bassaï Daï Kyokyu
5ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÎ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU	Wanshu Jion Chibana Kushanku Ananku Shimpatan Kyokyu 6

SAISON 2026-2027

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr